

**Estrès, Afrontament i Salut**

Codi: 43875  
Crèdits: 6

Titulació	Típus	Curs	Semestre
4316222 Recerca en Psicologia Clínica i de la Salut	OT	0	1

**Professor/a de contacte**

Nom: Jordi Fernández Castro

Correu electrònic: Jordi.Fernandez@uab.cat

**Equip docent**

F. Xavier Borràs Hernández

Joaquín T. Limonero García

Jenny Moix Queralto

Antoni Sanz Ruíz

**Utilització d'idiomes a l'assignatura**

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

**Prerequisits**

No n'hi ha

**Objectius**

L'objectiu general d'aquest mòdul és proporcionar als estudiants un coneixement expert dels models actuals d'investigació en estrès i afrontament que els permeti analitzar i avaluar aplicacions en el camp de la salut, així com dissenyar protocols d'investigació.

• Objectiu del treball col·laboratiu: Desenvolupar una recerca en l'àmbit de l'estrès, l'afrontament i la salut. Es tracta de planificar i, optativament dur a terme, un estudi empíric. Per a això a cada grup se li proporcionarà tres articles empírics claus en el camp actual de l'estrès, la salut i l'afrontament. El grup haurà d'escollir un d'ells i plantejar un nou estudi concebut com a millora, adaptació o rèplica, sobre la base d'una anàlisi crítica de (1) la base conceptual, (2) la metodologia, (3) l'anàlisi de resultats i (4) la discussió del artículo escollit.

**Competències**

- Analitzar de forma crítica les teories, models i mètodes més actuals d'investigació psicològica en l'àmbit de la psicologia clínica i de la salut.
- Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
- Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
- Plantejar qüestions de recerca en psicologia clínica i de la salut rellevants i noves en funció de la bibliografia consultada.
- Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.

- Seleccionar i aplicar els instruments d'avaluació psicològica adequats als objectius d'un projecte de recerca en psicologia clínica i de la salut en diferents àmbits tant sanitaris com no sanitaris.
- Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Resultats d'aprenentatge

1. Aplicar els models destrès a problemàtiques de salut poc estudiades en àmbits interdisciplinaris
2. Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
3. Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
4. Conèixer i relacionar els models teòrics que guien la recerca en l'àmbit de lestrès.
5. Conèixer i saber aplicar instruments d'avaluació de lestrès i de lafrontament.
6. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
7. Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Continguts

Contingut

Models d'estudi de l'estrès (psicològic, psicosocial i transaccional)

Metodologia d'avaluació de l'estrès (objectiu, auto-informe i mesuraments longitudinals ecològics).

L'estrès i el risc de malaltia.

L'estrès i les malalties cròniques.

L'estrès i la discapacitat.

L'estrès i el treball.

L'estrès i el rendiment cognitiu.

Les estratègies de maneig de l'estrès.

## Metodologia

Al seminari alternaran sessions expositives del professorat, exposicions dels estudiants, exercicis pràctics i les sessions del treball col·laboratiu.

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Seminari	37,5	1,5	1, 2, 4, 5, 7
Tipus: Supervisades			
Trabajo colaborativo	7,5	0,3	1, 3, 5, 6

## Avaluació

La qualificació final consistirà en:

- Ev 1. Participació Activa. Pes: 10%. Avaluació de la participació activa en les sessions de seminari. Presentació oral. Setmana 15.
- Ev 2. Portfolio del estudiant. Pes: 30%. Portfolio de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de les lectures i sessions del seminari. Presentació escrita online. Setmana 16.
- Ev 3. Treball col·laboratiu. Pes: 30% Treball col·laboratiu: Inclou el procés d'elaboració i els resultats que són la presentació oral i escrita. Setmana 20.
- Ev 4. Aportació individual. Pes: 15 %. Aportació individual al treball col·laboratiu. Presentació escrita online. Setmana 20
- Ev 5. Aportació col·lectiva. Pes: 15 %. Aportació individual al treball col·laboratiu. Presentació escrita online. Setmana 20

Es considera aprovat a partir de la qualificació de 5. Un cop superada l'assignatura (nota  $\geq 5$ ), no es poden establir sistemes per millorar la qualificació final.

Qui hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o superior a 4 punts (40%) constarà com a avaluable.

Els qui hagin superat un mínim de 2/3 parts de la qualificació total i no hagin superat l'assignatura poden optar a la recuperació, que consistirà en activitats complementàries o en un examen de síntesi que assignarà a cada estudiant el coordinador del mòdul .

La nota màxima que es pot obtenir en la prova de recuperació és un 5.

En qualsevol cas s'aplicaran les Pautes d'avaluació de les titulacions de la Facultat de Psicologia 2019-20: <https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Ev 1. Participació activa	10%	0	0	2, 4, 6, 7
Ev 2. Portfolio del estudiant	30%	0	0	1, 2, 5
Ev 3. Treball col·laboratiu	30%	0	0	2, 3, 4, 5, 6
Ev 4. Aportació individual al treball col·laboratiu.	15%	0	0	6, 7
Ev 5. Aportació col·lectiva als altres grups.	15%	0	0	2, 6, 7

## Bibliografia

### Bibliografia

- Avia, M.D. i Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Madrid: Alianza editorial.
- Taylor, S.H. (2007). Psicología de la Salud (7ª Edición). México: McGraw-Hill.
- Álava, M. J. (2003). La inutilidad del sufrimiento. Madrid: La esfera de los libros.

- Brannon, L. y Feist (2001). *Psicología de la Salud*. Madrid: Paraninfo.
- Fernández-Abascal, E.G. (Ed.) (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E.G. i Palmero, F. (Eds.) (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel.
- Fernandez-Castro, J., Rovira, T., Doval, E., Edo, S. (2009). Optimism and perceived competence: The same or different constructs? *Personality And Individual Differences*, 46(7), 735-740.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Gutiérrez, T., Raich, R.M., Sánchez, D. y Deus, J. (2003). *Instrumentos de evaluación en Psicología de la Salud*. Madrid: Alianza.
- Jones, Fiona & Bright, Jim (2001). *Stress. Mith, theory and Research*. Harlow (UK): Pearson-Prentice Hall.
- Kemeny, M.E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, US: Springer Publishing Company.
- Marks, D.F. (2002). Freedom, Responsibility and Power: Contrasting Approaches to Health Psychology . *Journal of Health Psychology*, 7(1), 5-19.
- Morrison, V. y Bennett (2008). *Psicología de la Salud*. Madrid: Pearson.
- Murray, M. and Campbell C. (2003). Living in a material World: Reflecting on some assumptions of Health. *Psychology. Journal of Health Psychology*, 8(2), 231-236.
- Ogden, J. (2005) *Health Psychology*. London: McGraw- Hill Education
- Robles, H. y Peralta, M.I. (2007). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.
- Sapolsky, R. M. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid: Alianza.
- Smith, Jonathan (1993). *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing company.
- Taylor, S.E. (1991). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Taylor, S.E. and Stanton, A. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 3:377-401
- Valdés, M. (2016). *El estrés. Desde la biología hasta la clínica*. Barcelona: Siglantana.
- Vázquez, C., Hervás, G. (2009). *La Ciencia del bienestar : fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza
- WEB:
- [http://cancer.ucsf.edu/people/folkman\\_susan.php](http://cancer.ucsf.edu/people/folkman_susan.php) (Comprehensive cancer center. university of California)
- <http://www.star-society.org/index.html> (Stress and Anxiety Research Society)
- <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/index.htm> (Australian center on quality of life)